



In sich verankert – Imaginationsarbeit 2023

Die Teilnehmenden lernen, ihre Fantasie als Einbildungskraft oder auch als bildhaftes Denken für sich zu nutzen. Das hilft, Selbstfürsorge und Selbstachtsamkeit aufzubauen und Spannungen abzubauen. Hindernisse für den persönlichen Zugang zu Freude und Gelassenheit zu erkennen und loszulassen. So dass der Kontakt zum tiefen wahren Selbst (wieder) verankert werden kann.

Ziele

- ✓ Imagination als Selbstheilungskraft erkennen
- ✓ Ruhe und Verankerung in sich entwickeln

Methoden

- ✓ Geführte Meditation mit Anleitung zu imaginären Bildern
- ✓ Orientierung am Schichtenmodell n. Karin Horn
- ✓ (Kurzer) Austausch in der Gruppe

Daten Jahreskurs 7 Mittwoch Vor-Abende

22.3. | 26.4. | 24.5. | 28. 6. | 30. 8. | 18.10. | 15. 11. 2023

Jeweils von 18.00 bis 19.00 Uhr

Daten Jahreskurs 7 Freitag Vormittage

24.3. | 28.4. | 26.5. | 30. 6. | 1. 9. | 20.10. | 17. 11. 2023

Jeweils von 8.30 bis 9.30 Uhr

Leitung / Anmeldung Helena Weingartner Brunner

Eidg. Dipl. psychosoziale Beraterin, Ausbildungen: Gordon-Training, Erwachsenenbildung, Transaktionsanalyse

Kosten

Fr. 150.- für 7 Kurseinheiten

